

कुछ नया करते समय न डरें और न शर्माएं



एक महिला होने के नाते आप कुछ भी नया करते समय अक्सर इस बात को लेकर डरती हैं कि उन्हीं क्या करेगी। लोग अक्सर आपके खाने पीने प्रिप्ड़े और यहां तक कि आपकी निजी जिंदगी में लोक टोक करना शुरू कर देते हैं लेकिन लोगों की जातों पर आपको ज्यादा सोचना नहीं चाहिए और इन नीन बातों पर तो कभी भी किसी की नहीं सुननी चाहिए। आइए आपको बताते हैं वो तीन बातें जिन्हें नेकर आपको कभी शरमाना नहीं चाहिए।

आपको जो खाना है खाइए-अक्सर लोग आपके खाने पीने को नेक सबल करते हैं ये क्यूं खाना इन सभी बातों से जरा कम ज्यादा करते हैं जब बिना ज्याने दें आप अपनी नपसंसर्त चीजें खाइए। ऐसा करने में आपको जरा भी शर्मना की रुक्ति नहीं है। खाना शरीर की एक स्वाभाविक जरूरत है और जसको जिनी भूख लगेंगी वो उतना खा सकता है। वहाँ से फिर इसमें मांस के साथ वहीं बैक्स नहीं करा पाए तो केसी शर्मदी-शरीर में शोंपे पैरों वाला होना कोड शर्मदी की बात नहीं। अगर आप किसी हांसे से बैक्स नहीं करा पाए हैं तो इसमें नीन ही कुछ छुपने वाली बात नहीं है।

धर का सामान लाने के लिए बाजार जाना जरूरी नहीं-धर का गमान आप ऑर्डर करके भी खीरी सद करती हैं। आपका भी अपना नई निजी समय होता है। अगर आप काम के बाद अपने लिए वक्त हीं निकल पाए हीं तो बाजार जाने का समय बचा सकती है। धर नीन ग्रोसरी या और भी कोई सामान आप ऑर्डर करके कंगवा करती हैं।

वेजिटेबल रिफाइंड तेल की जगह खाना पकाने के लिए इस्तेमाल करें ये 5 स्वस्थ तेल



वेजिटेबल रिफाइंड तेल बहुत सारे रसायनों का उत्थान करके बनाए जाते हैं और यह अत्यधिक प्रोसेसेड होते हैं। इसके अलावा इनकी शेलफ लाइफ बढ़ाने के लिए इन्हें प्रोसेसेड और दुर्गम्भीत करके ठंडा किया जाता है। इसके बाद इन्हें ब्लीच किया जाता है और अधिक रसायनों के साथ मिलाया जाता है, जो रसायनों में इस तेल को बेहतर हृदय स्वस्थ से भी जोड़ा गया है।

एवोकाडो का तेल

एवोकाडो का तेल जैतून के तेल जितना ही अच्छा और स्वस्थ होता है। इस तेल में ज्यादा स्वाद नहीं होता है, जो इसे पकाने के लिए और अधिक उपयुक्त बनाता है। इसके अलावा इसमें मोनोअनसैन्सेटेड और पॉलीअनसैन्सेटेड एटी प्रिसिड होने के साथ-साथ विटामिन ई भी होता है, जो अवशेषित करने के लिए अच्छा है। बाजार में एवोकाडो का तेल यह अन्य तेलों के बारे में जानते हैं।

जैतून का तेल

कई विशेषज्ञ मानते हैं कि जैतून का तेल सबसे स्वस्थ और बहुमुखी खाना पकाने के तेलों में से एक है। इसका उत्थान तब किया जा सकता है जब तक यह अतिरिक्त कच्चा हो। अतिरिक्त कच्ची जैतून के तेल में मोनोअनसैन्सेटेड

घी

फेशियल कराने के बाद न करें ये काम

खूबसूरी निखारने के लिए महिलाएं आमतौर पर फेशियल करती हैं लेकिन यह आप जानती हैं कि फेशियल कराने के बाद आपको बहुत सारी बातों का खास ख्याल रखना होता है। अगर नहीं जानती तो जान ले वयोंकि आपकी छोटी सी गलती आपके निखार को बेकर कर सकती है। आइए जानते हैं कि फेशियल के बाद यह क्या न करें।

मेकअप

फेशियल कराने के तुरंत बाद मेकअप नहीं करना चाहिए। दरअसल फेशियल कराने के बाद त्वार के रोग छिप खुल जाते हैं और ऐसे में आप आप फेशियल के बाद मेकअप करते हैं तो इसमें मौजूद कैमिकल रिक्न में चले जाते हैं। इससे आपकी सेहत पर बुरा असर छढ़ सकता है। इसलिए फेशियल कराने के बाद कम से कम 72 घंटे तक मेकअप से दूर रहें।

मूँह ना धोएं

फेशियल कराने के 4 घंटे तक फेसेंशन नहीं करना चाहिए। अपनी त्वार को फेशियल में इस्तेमाल किए गए प्रोडक्ट्स के फायदों को सोखने लीजिए। अगर वेस्टरा रुखा लग रही हो तो फेस पर मिट्ट का इस्तेमाल करें और यदि चेहरा अधिकी हो रहा हो तो चेहरे पर ठंडे पानी के छीटे मार लें।

थ्रिंगिं

अगर आप कभी भी पार्लर जाती हैं और आपको फेशियल और थ्रिंगिं दोनों कराने हैं तो कभी भी फेशियल फैलने की गलती न करें।

